

## Aprenda más sobre la Diabetes y Fumar...

Para obtener más información sobre la diabetes póngase en contacto con el proyecto de **Diabetes Prevención y Control del Departamento de Salud de Virginia** llamando al (804) 864-7877 o visite [www.vahealth.org/cdpc/diabetes](http://www.vahealth.org/cdpc/diabetes), o visite el **Programa Nacional de la Educación de Diabetes** llamando al 1-888-693-6337 o [www.YourDiabetesInfo.org](http://www.YourDiabetesInfo.org)

Para obtener más información para Dejar de Fumar póngase en contacto con el proyecto de **Control del Uso del Tabaco del Departamento de Salud de Virginia** llamando al (804) 864-7877 o visite [www.vahealth.org/cdpc/TUCP](http://www.vahealth.org/cdpc/TUCP).

## ¡Deje de Fumar Hoy Mismo!

Así que llame a la **Línea de Asistencia Para Dejar de Fumar del programa "Quit Now Virginia"** al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669) en español.

Disponible por TTY 1-877-777-6534.

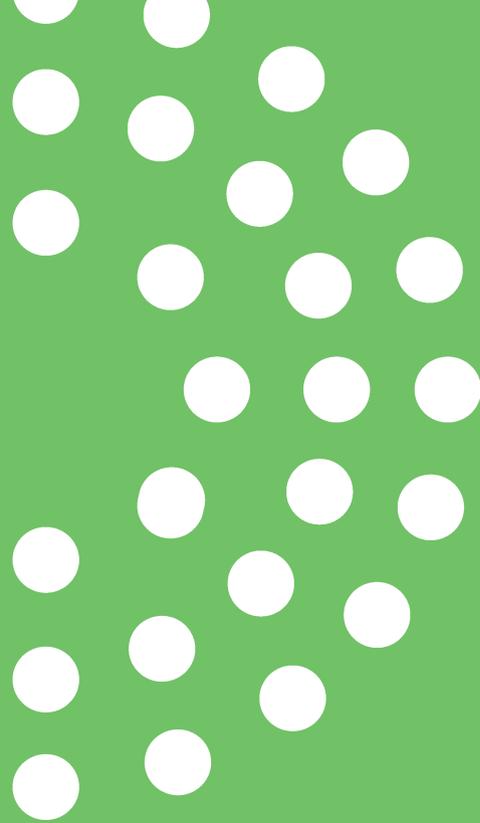


**QUIT NOW**  
VIRGINIA

Quitline—Línea de Asistencia Para  
Dejar de Fumar: 1-800-QUIT-NOW

Si usted no tiene diabetes, y usted sabe alguien que tiene diabetes y es un fumador. Por favor pase esta información.

Copyright 2007 The California Diabetes Program. All rights reserved.



Deje de fumar ahora.  
He aquí cómo.  
Prepárese.

Dispóngase a hacerlo.

# Deje de fumar.

*Haga de la vida su nuevo hábito.*



Quitline—Línea de Asistencia Para  
Dejar de Fumar: 1-800-QUIT-NOW



Protecting You and Your Environment

Quitline—Línea de Asistencia Para  
Dejar de Fumar: 1-800-QUIT-NOW

Línea TTY: 1-877-777-6534

Para obtener más información sobre el programa "Quit Now Virginia," póngase en contacto con el Proyecto de Control del Uso del Tabaco del Departamento de Salud de Virginia llamando al 804-864-7877, o visite [www.vdh.virginia.gov](http://www.vdh.virginia.gov).

*Este es el primer paso hacia una vida más saludable.*



La nicotina es una adicción fuerte.  
*Pero usted lo es más.*

Sabe bien que es hora de dejar de fumar.  
*He aquí cómo hacerlo.*



**QUIT NOW**  
VIRGINIA

Quitline—Línea de Asistencia Para  
Dejar de Fumar: 1-800-QUIT-NOW

## Usted tiene el poder para dejar de fumar.

Claro que ha fumado por mucho tiempo. Ha gastado dinero y dañado su cuerpo. Pero es tiempo de dejar todo eso atrás. Ahora mismo.

No va a ser fácil, ya que si ha estado fumando durante un tiempo su cuerpo podría ansiar la nicotina. Sin embargo, eso pasará y un estilo de vida más saludable ocupará su lugar.

## Deje de fumar y sentirá los efectos al primer día.

Dentro de 12 horas su pulso, tensión arterial y niveles de monóxido de carbono volverán a la normalidad. En dos o tres días la nicotina saldrá de su cuerpo. Dentro de unas semanas la circulación sanguínea empezará a mejorar y podrá respirar más fácilmente.

En un año su riesgo de padecer una enfermedad coronaria se reducirá a la mitad. En 10 años el riesgo de muerte por cáncer del pulmón se reduce a la mitad. Dentro de 15 años el riesgo de padecer una enfermedad coronaria es igual al de una persona que no fuma.

Piénselo. Podrá subir un tramo de escaleras y no se quedará sin aliento. Podrá oler y degustar mejor sentido del sabor y el olor. Podrá tomar un vuelo largo sin sentir el deseo de fumar.

No olerá a cigarrillo ni tampoco su casa. Estos son sólo algunos de los beneficios que disfrutará cuando deje de fumar. Así pues, empiece a dejar de fumar ahora mismo.

## El programa “Quit Now Virginia” le ofrece el apoyo personal que necesita.

No tiene que dejar de fumar sin ayuda. El programa “Quit Now Virginia” del Departamento de Salud de Virginia aquí está para ayudar.

Tendrá su propio asistente para dejar de fumar. Esta persona fue entrenada para ayudar a los demás a dejar de fumar, y estará disponible por teléfono para guiarlo durante el proceso.

Crearé su propio plan individual para dejar de fumar. Al trabajar con su asistente descubrirá la mejor manera de dejar de fumar, determinará qué medicamentos y técnicas podrían ayudarle, y investigará soluciones para no rendirse a los deseos de fumar.

Recibirá guías gratuitas para dejar de fumar. Estos folletos lo guiarán durante todo el proceso para dejar de fumar.

Tendrá apoyo continuo. Si tiene alguna pregunta o simplemente necesita hablar podrá comunicarse con un asistente para dejar de fumar en cualquier momento. También lo referiremos a recursos comunitarios para obtener ayuda adicional.

El programa “Quit Now Virginia” contrató a “Free & Clear”, un programa de tratamiento telefónico con más de 20 años de servicio, que ha ayudado a más de medio millón de fumadores. Con este apoyo y su fortaleza dejará de fumar tan pronto como quiera.

Sólo tiene que hacer una llamada telefónica.

Ya sabe que fumar causa cáncer, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, enfisema y muchos otros problemas médicos. También sabe que está desperdiciando su dinero y energía al fumar.

Así que llame a la Línea de Asistencia Para Dejar de Fumar del programa “Quit Now Virginia” al 1-800-QUIT-NOW. Disponible por TTY y en español. Si está listo para dejar de fumar nunca dejaremos de apoyarlo.



## Un Mensaje Sobre La Diabetes, de Fumar, y Su Salud

El fumar tiene efectos negativos en su diabetes y su salud. Cuando deje de fumar, usted tendrá más energía, vivirá una vida más larga, controlará mejor su diabetes y tendrá menos riesgos de sufrir un ataque al Corazón o de sufrir una embolia.

**Ojos:** El fumar hace que sus problemas de la vista empeoren, lo que puede resultar en ceguera.

**Nervios:** El fumar aumenta el riesgo de dañar a sus nervios. Esto puede causar entumecimiento, dolor y problemas de digestión.

**Riñones:** El riesgo de desarrollar enfermedades de los riñones aumenta por tres veces de lo normal cuando uno fuma. Las medicinas para prevenir las complicaciones de los riñones no funcionan muy bien en los fumadores.

**Pies y Piernas:** Fumar puede causar problemas muy serios en sus pies y piernas, como mala circulación, infecciones y úlceras. El fumar aumenta el riesgo de amputaciones.

**Dientes:** El fumar aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades en las encías y puede perder sus dientes.

**Corazón:** Los fumadores con diabetes son 11 veces más propensos a sufrir un ataque al corazón o de sufrir una embolia en comparación con las personas que no tienen diabetes y no fuman. **Glucosa (Azúcar)**

**En La Sangre:** El fumar aumenta el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre y disminuye la capacidad del cuerpo de usar la insulina, haciendo más difícil el control de la diabetes

**Colesterol:** Mucha gente con diabetes tiene altos niveles de colesterol. El fumar empeora esta condición aumentando la acumulación de colesterol en las paredes de las arterias. Esta condición aumenta su riesgo de sufrir un ataque al corazón o de sufrir una embolia.